

# היזכרות פעילה וחזרה מרווחת ל-ADHD

שתי טכניקות מנצחות כל שיטת לימוד אחרת במחקר: היזכרות פעילה (לבחון את עצמך) וחזרה מרווחת (סקירה במרווחים גדלים). הן גם מתאימות למוח ADHD בול – פעילות, מהירות-משוב וגמירות. הנה איך הן עובדות ואיך להשתמש בהן.

↓ הורדת המאמר כקובץ PDF

## היזכרות פעילה: תיבחן, אל תקרא שוב

**היזכרות פעילה** פירושה לשלוף תשובה מהזיכרון במקום לסקור אותה פסיבית. בכל פעם שאתה מוציא מידע, אתה מחזק אותו. קריאה חוזרת מרגישה פרודוקטיבית אבל בקושי נדבקת – היזכרות היא מה שבונה זיכרון עמיד, ומכיוון שהיא פעילה עם משוב מיידי, היא מחזיקה את הקשב של מוח ADHD הרבה יותר טוב ממרקר.

### איך עושים את זה

- סגור את הספר וכתוב או אמור כל מה שאתה זוכר (שיטת ה«פליטה»).
- הפוך את ההערות שלך לשאלות וענה עליהן בלי להציץ.
- השתמש בכרטיסיות – חלקים קטנים ובחינים בדיוק בגודל שמוח ADHD מסיים.
- עשה מבחנים קודמים ושאלות תרגול.

## חזרה מרווחת: סקור ממש לפני ששוכחים

**חזרה מרווחת** פירושה לסקור חומר במרווחים גדלים – יום אחרי, אז כמה ימים, אז שבוע – מתוזמן ממש לפני שהיית שוכח. היא עובדת בהתאם לאיך שהזיכרון מתגבש ומעבירה מידע לאחסון ארוך-טווח הרבה יותר ביעילות מדחיסה.

## איך עושים את זה

- פזר סקירות על פני ימים במקום מפגש מרתון אחד.
- החזר את מה שטעית בו לעיתים קרובות יותר, ומה שאתה יודע פחות.
- אפליקציות כרטיסיות יכולות לתזמן את המרווחים עבורך אוטומטית.

## למה שתיהן מתאימות למוח ADHD

**פעיל** – שליפה מעוררת, אז לקשב יש במה לאחוז.  
**גמיר** – כרטיסיות ושאלות הן חלקים קטנים, ברורים ובחינים.  
**משוב מיידי** – נכון/לא נכון נוחת מיד, וזו דחיפת התגמול שמוח ADHD צריך.  
**בלי מרתון** – המרווח מחליף את הלילה הלבן המשעמם בניצחונות קצרים וחוזרים.

## לחבר את זה יחד

**1 הפוך הערות לשאלות או כרטיסיות.** אם אי אפשר לבחון את זה, זה לא מוכן ללימוד.

**2 תיבחן.** קודם היזכרות; בדוק את התשובה רק אחרי שניסית.

**3 פזר את הסקירות.** מרווחים גדלים, לא דחיסה אחת.

**4 שמור על מפגשים קצרים.** כמה סבבים ממוקדים עדיפים על שעה של ריחוף.

**5 עקוב אחר מה שהשלטת.** התקדמות נראית שומרת על המוטיבציה בחיים.

## היזכרות פעילה + חזרה מרווחת, אוטומטית

Cadence עושה בדיוק את זה: הופך את ההערות שלך לכרטיסיות מבוססות-היזכרות, מתזמן את המרווח עבורך, מתגמל כל סבב מיד, ושומר אותך על משימה אחת – בנוי למיקוד ADHD. יש הדגמה חיה חינם (בלי הרשמה) וניסיון חינם ל-3 ימים.

**נסה את Cadence בחינם** ←

[cadenceadhd.com](https://cadenceadhd.com)

«מבריק.» – פרופ' ד"ר אדה פרצ'סקה, יו"ר הפסיכיאטריה · מבוסס על ~100 מחקרים

## שאלות נפוצות

מהי היזכרות פעילה? ◀

מהי חזרה מרווחת? ◀

האם היזכרות פעילה וחזרה מרווחת טובות ל-ADHD? ◀

איך מתחילים להשתמש בהן? ◀

## שני ההרגלים ששווה לבנות

אם תשנה דבר אחד באיך שאתה לומד, שיהיה זה: הפסק לקרוא שוב, התחל להיבחן, ופזר. זה יעיל יותר – ומכיוון שזה פעיל וגמיר – הרבה יותר קל למוח ADHD באמת לעשות.

ראה זאת בהקשר ב[איך ללמוד עם ADHD](#), או קרא את [מדריך ADHD המלא](#).

מאמר זה נועד לחינוך כללי ואינו עצה רפואית. הוא אינו יכול לאבחן או לטפל באיש. תמיד התייעץ עם איש מקצוע מוסמך. Cadence הוא כלי למידה, לא עצה רפואית.

[notbrokenadhd.com](https://notbrokenadhd.com) · מדריך [English](#) · [العربية](#) · ADHD

## בנוי על מחקר

התוכן במדריך הזה מבוסס על מקורות רפואיים ומדעיים, והמבנה והעיצוב שלו נבנו לפי מחקר נגישות קוגניטיבית שפורסם עבור קוראים עם ADHD ומוחות נוירו-שונים:

**מקור מדעי מרכזי:** [הצהרת הקונצנזוס הבינלאומית של הפדרציה העולמית ל-ADHD](#) – 208 מסקנות מבוססות-ראיות (Faraone ועמיתיו, 2021, Neuroscience & Biobehavioral Reviews).

- [W3C – Making Content Usable for People with Cognitive and Learning Disabilities \(COGA\)](#)
- [Bureau of Internet Accessibility – Making your website more accessible for people with ADHD](#)
- [Stéphanie Walter – Neurodiversity & UX: cognitive-accessibility resources](#)
- [UserWay – Designing for people with ADHD](#)